

Lammchops mit Mango-Salsa

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- Je 1 TL gerebeltes Salbei und Rosmarin
- ½ EL Knoblauchpulver
- Salz & Pfeffer
- ½ Bund Pfefferminze
- 3 Mangos
- 4 rote Zwiebeln
- 2 grüne Chilischoten
- 8 Lammchops

Zubereitung:

Öl mit dem Salbei und dem Rosmarin verrühren und mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Nun die Lammchops waschen, trocknen und mit der Marinade bestreichen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Lammchops darin ca. 4 Minuten braten. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

In der Zwischenzeit die Mangos schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nun Zwiebeln schälen und in kleine Stücke hacken. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Alles mit dem Zitronensaft verrühren und mit der Gabel etwas zerdrücken. Die Pfefferminze waschen, trocknen, fein hacken und dazugeben. Jetzt mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die Chops mit der Salsasauce auf dem Tellern anrichten und servieren.

Mögliche Beilagen:

Reis